PFLANZEN KRAFT

MIT GENUSS
dem Körper Gutes tun.

küh
CATERING

© Immanuel Krankenhaus Berlin, Fotografin: Anja Lehmann

PROF. DR. MED. ANDREAS MICHALSEN
Chefarzt, Wissenschaftler und Bestseller-Autor

Als Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für klinische Naturheilkunde der Charité Berlin zeigt Professor Andreas Michalsen neben der Schulmedizin noch andere Wege auf, wie wir unseren Körper bei der Heilung unterstützen können. Dabei ist die Ernährung das A und O. Was wir unserem Körper mehrmals täglich zuführen, ist entscheidend für unser Wohlbefinden – besonders in Zeiten der Genesung. Basierend auf seiner wissenschaftlichen Tätigkeit und jahrelangen Erfahrung in der Arbeit mit Patienten empfiehlt Professor Michalsen eine betont pflanzliche Ernährung.

„Die Kraft der Pflanzen ist ebenso vielfältig wie bemerkenswert: Pflanzliche Inhaltsstoffe können entzündungshemmend, blutdruck- oder cholesterinsenkend wirken und sogar vor Krebs schützen. Krankheiten mit betont pflanzenbasierter Ernährung vorzubeugen und entgegenzuwirken ist nicht nur hocheffektiv: Wenn wir sie richtig zu nutzen wissen, ist Ernährung Medizin und Genuss in einem und damit das beste Mittel, um lange und gesund zu leben."

Prof. Dr. Andreas Michalsen: *Mit Ernährung heilen.* Insel Verlag 2019

PFLANZENKRAFT – von Ernährungsinstitutionen empfohlen

Die unabhängige Wissenschaft ist sich einig: Die häufigsten Zivilisationskrankheiten stehen in direktem Zusammenhang mit unseren Lebens- und Essgewohnheiten. Die Ernährung spielt dabei eine Schlüsselrolle. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) positioniert sich zu pflanzlicher Kost wie folgt: Es „[...] kann angenommen werden, dass eine pflanzenbetonte Ernährungsform (mit oder ohne einen geringen Fleischanteil) gegenüber der derzeitigen in Deutschland üblichen Ernährung mit einer Risikosenkung für ernährungsmitbedingte Krankheiten verbunden ist".

Mit Ernährung die Heilung unterstützen

Dieser Empfehlung gilt es nachzukommen und mehr Pflanzenkraft in unsere Speisepläne zu integrieren. Eine gut geplante, abwechslungsreiche Ernährung wirkt Nährstoffmängeln entgegen und ist Grundlage für schnelle Heilung und Genesung.

Unsere Köche sind Ihre Co-Therapeuten

Egal ob präventiv oder therapierend, die Kraft der Pflanzen unterstützt unseren Körper in seinem natürlichen Bestreben nach Selbstheilung. Dazu müssen wir nicht zu exotischen Superfoods oder seltenen Kräutern greifen. Eine Vielzahl unserer täglichen Lebensmittel sind pflanzlichen Ursprungs und vollgepackt mit Vitaminen, Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen und Co. Es gilt nur, ihnen mehr Platz auf unseren Tellern einzuräumen.

Herausgeber: Klüh Catering GmbH | Am Wehrhahn 70 | 40211 Düsseldorf | www.klueh.de

PFLANZEN KRAFT

DAS NEUE FOODKONZEPT von Klüh und ProVeg

Pflanzen – Kraftpakete mit Biss

Pflanzen sind kleine Wunderwerke der Natur. Sie wachsen an den widrigsten Orten, trotzen Wind und Wetter, passen sich ungünstigen Lebensumständen an. Diese Kraftpakete haben einiges zu bieten, wovon wir profitieren können. Randvoll gepackt mit wichtigen Nährstoffen stellen sie die Grundlage für ein vitales Leben dar und weisen darüber hinaus einen besseren ökologischen Fußabdruck auf als tierische Lebensmittel.

Deshalb sind pflanzliche Lebensmittel in unserer neuen Produktlinie die Stars auf den Tellern. Inspiriert von der Vielfalt des Pflanzenreichs haben wir gemeinsam mit der Ernährungsorganisation ProVeg e.V. Gerichte konzipiert, in denen kulinarische Finesse auf echte Pflanzenkraft trifft.

Begleiten Sie uns auf der Reise von der Urkraft eines kleinen Samens über die Willenskraft, die in einem zarten Sprössling zu stecken scheint, bis hin zur Lebenskraft einer reifen Pflanze – einer Reise zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

URKRAFT

Alles beginnt mit einem Samen

Kleiner Kern, große Wirkung! Ist es nicht faszinierend, dass ein einziger kleiner Samen alles Nötige in sich trägt, um eine ganze Pflanze entstehen zu lassen? Egal ob zarter Grashalm oder massive Eiche: Alles beginnt mit einem Samen.

Von dieser gebündelten Pflanzenkraft profitieren auch wir: Nüsse, Hülsenfrüchte und Samen sind durch ihre Nährstoffdichte und vor allem durch den hohen Gehalt an Proteinen wahre Kraftpakete. Als Basis einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise helfen sie uns dabei, uns „kern“gesund zu fühlen.

CHILI CON BUCHWEIZEN MIT GEBACKENEN SÜSSKARTOFFELN

Klein, aber oho: Der unauffällige Buchweizen beweist, dass es auf die inneren Werte ankommt. Die enthaltenen komplexen Kohlenhydrate wirken positiv auf den Kohlenhydratstoffwechsel, senken durch Bindung von Gallensäure den Cholesterinspiegel und verringern somit das Risiko für koronare Herzerkrankungen. Die protein- und ballaststoffreichen Kidneybohnen verlängern außerdem das Sättigungsgefühl – eine ideale Grundlage für den Tag.

TÜRKISCHE KARTOFFEL-BULGUR-KÖFTE MIT SALAT AUS GEBACKENEN TOMATEN UND HUMMUS

In Hummus, dem Wunder-Dip aus dem Orient, steckt nicht nur kulinarisches, sondern auch gesundheitliches Potenzial: Er besteht aus Kichererbsen und Sesampaste, die in Kombination alle acht essenziellen Aminosäuren liefern und damit echte Kraftpakete sind. Außerdem haben Hülsenfrüchte durch ihren hohen Protein- und Ballaststoffgehalt eine blutzuckerregulierende Wirkung und senken das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle.

WILLENS**KRAFT**

Der Sprössling strebt nach Leben

Klein und zart bahnt sich ein Keimling den Weg in die Welt; ohne den Schutz der Samenhülle ist er Wind, Witterung und Fressfeinden schutzlos ausgeliefert. Die kleinen Pflänzchen brauchen während des Keimens so viel Abwehrkräfte und Energie wie zu keiner anderen Wachstumsphase. Kein Wunder also, dass die Nährstoffdichte in dem zarten Trieb besonders hoch ist. Und auch über die Keimphase hinaus kann sich Pflanzenkraft sehen lassen. Ob Blattgemüse, Kräuter oder Sprossen: Oftmals sind es die kleinen, unscheinbaren Pflänzchen, die voller wertvoller Inhaltsstoffe stecken.

GRIECHISCHES GEMÜSE-PILZ-STIFADO MIT OLIVEN-POLENTA

Auch Pilze gehören zu den eher unscheinbaren Superhelden: Champignons sind fett- und kalorienarm und überzeugen durch einen hohen Anteil an B-Vitaminen. Vitamin B3 – auch Niacin genannt – hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel und unterstützt den Körper bei der Regeneration von Muskeln und Nerven. Das enthaltene Vitamin B5 hilft gegen Müdigkeit – vor allem in Verbindung mit dem Vitamin C der grünen Bohnen.

VIETNAMESISCHE REISBANDNUDELN MIT GEMÜSESTREIFEN, MUNGOBOHNENSPROSSEN UND SOJA-LIMONEN-DRESSING

In Mungobohnensprossen steckt alles, was eine Pflanze zum Gedeihen braucht. Besonders bemerkenswert ist der hohe Gehalt an Folsäure (Vitamin B9), die der Körper zur Blutbildung benötigt. Außerdem überzeugen Sprossen durch Lysin – eine Aminosäure, die vor allem für Knochengesundheit und Wundheilung eine wichtige Rolle spielt. Damit sind sie die perfekte Ergänzung jeder Mahlzeit.

LEBENS**KRAFT**

Mit Pflanzenstärke zu mehr Wohlbefinden

Im Laufe der Zeit wird eine Pflanze immer robuster. Mit den Wurzeln fest im Boden verankert trotzt sie widrigen Lebensumständen, steht für Widerstandsfähigkeit und Beständigkeit. Diese Eigenschaften wünschen auch wir uns für unseren Körper und können uns dafür am Reichtum der Pflanzen bedienen: Kräftig und mit gesicherter Selbstversorgung geben sie ab, was sie im Überschuss haben. Reifes Obst und knackiges Gemüse verlocken mit einem Potpourri an Aromen zum Genießen.

Die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe geben Früchten nicht nur ihre bunte Farbe, sondern haben auch eine gesundheitsfördernde Wirkung für den Menschen. Über kaum eine andere Lebensmittelgruppe herrscht so großer wissenschaftlicher Konsens über den gesundheitlichen Nutzen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sagt: Je mehr Obst und Gemüse gegessen wird, desto geringer ist das Risiko nicht nur für bestimmte Krebskrankheiten, sondern auch für Adipositas, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten.

Datengrundlage DGE (2008): Ernährungsbericht
Takachi et al. (2008): Fruit and vegetable intake and risk of total cancer and cardiovascular disease
Buijsse et al. (2009): Fruit and vegetable intakes and subsequent changes in body weight in European populations

SZEGEDINER RÜBEN-SAUERKRAUT-RAGOUT MIT ESSKASTANIEN, BUNTER PAPRIKA UND GEBRATENEN SCHUPFNUDELN
Die Esskastanien passen nicht nur wegen ihres nussigen Aromas hervorragend zu diesem Gericht – auch ihre gesundheitsfördernde Wirkung überzeugt. Sie enthalten vor allem fettlösliche B-Vitamine, die im Körper an zahlreichen Stoffwechselfunktionen beteiligt sind. Außerdem behält man dank Vitamin B2 den Durchblick: Es fördert den Erhalt der Sehkraft.

BURRITOS MIT QUINOA-SPINAT-FÜLLUNG UND GUACAMOLE

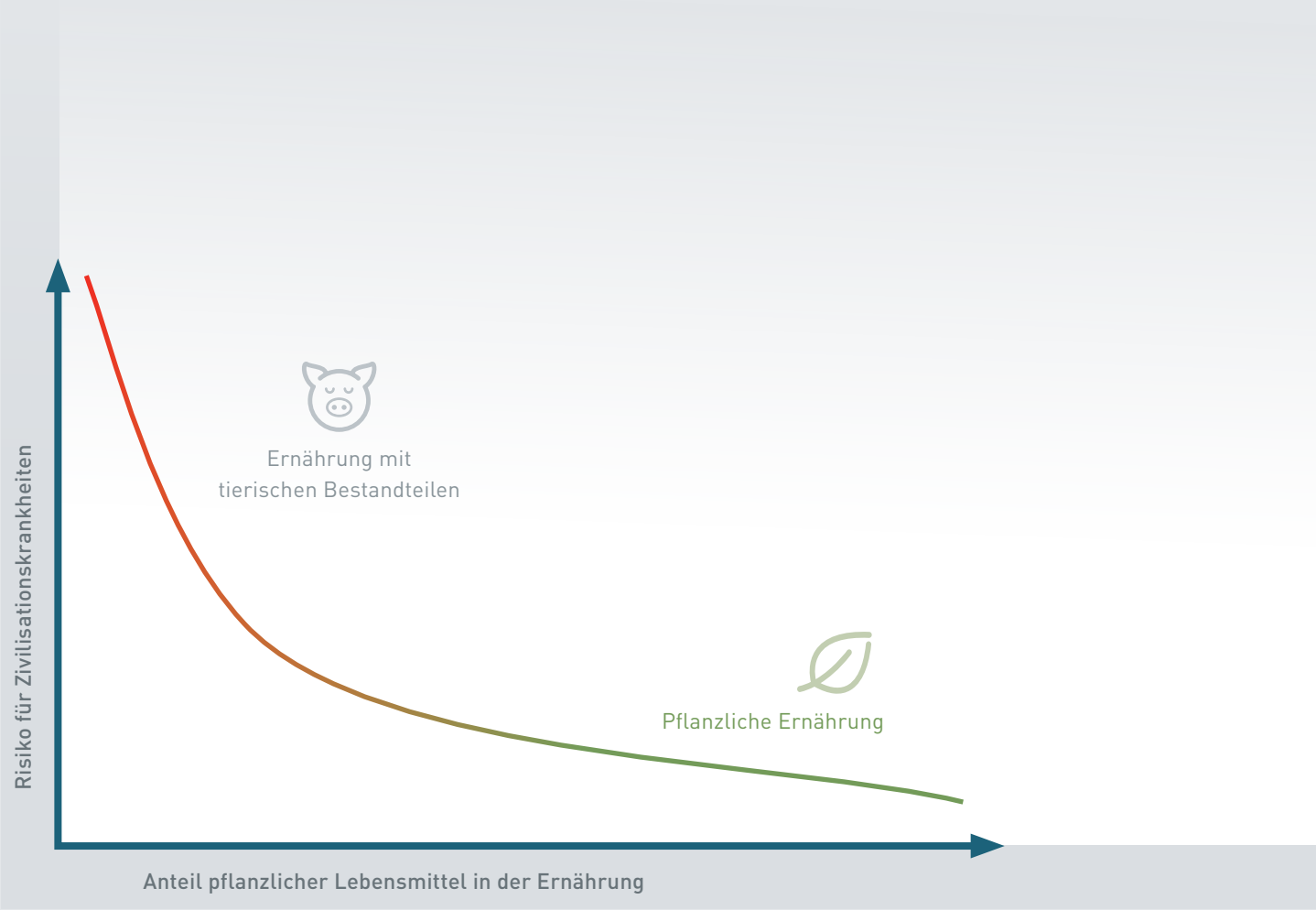
Ursprünglich stammt die Avocado aus Mittelamerika. Mittlerweile ist sie auf der ganzen Welt bekannt – und das aus gutem Grund! Der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3 wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus. Die roten Linsen liefern Folsäure, die hilft, Schäden der Arterienwände im Körper vorzubeugen. Die Kombination aus Avocado und Linsen unterstützt somit die Herzgesundheit perfekt.

PFLANZEN
KRAFT

ALLE GERICHTE
der neuen Produktlinie

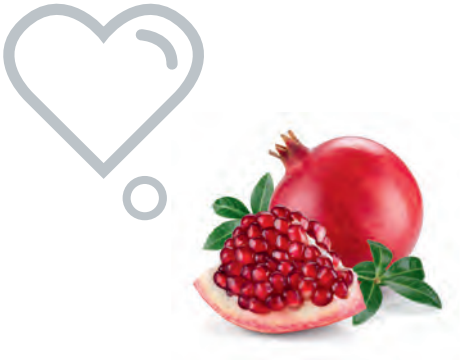
- Jackfrucht-Gemüse-Curry mit Chilango-Reis
- Ayurvedisches Kitchari mit Kartoffeln, Kürbis und Blattspinat
- Lahmacun mit Krautsalat und Zaziki
- Gefüllte Paprikaschote mit Süßkartoffelragout
- Marokkanischer Bratreis mit Linsen, Mandelblättchen und Tahin-Dip
- Kürbis-Wirsing-Curry mit Cashewnüssen und würzigen Kartoffeln
- Türkische Kartoffel-Bulgur-Köfte mit Salat aus gebackenen Tomaten und Hummus
- Gabelspaghetti mit Champignons, Tomaten, grünem Spargel und Erbsenschoten in Limettencreme
- Griechisches Gemüse-Pilz-Stifado mit Oliven-Polenta
- Szegediner Rüben-Sauerkraut-Ragout mit Esskastanien, bunter Paprika und gebratenen Schupfnudeln

- Vietnamesische Reisbandnudeln mit Gemüsestreifen, Mungobohnensprossen und Soja-Limonendressing
- Kartoffel-Lauch-Auflauf mit weißen Bohnen und tomatisierten Schmorgurken
- Pasta Fusilli aus roten Linsen mit frischem Gemüse und Rote-Bete-Quinoasauce
- Kartoffel-Wirsing-Eintopf mit veganen Würstchen und Räuchertofu
- Chili con Buchweizen mit gebackenen Süßkartoffeln
- Cannellini-Kartoffel-Gratin mit Paprikasauce
- Röstiburger mit Avocadopatty, Tomate, Mozzarella und Coleslaw
- Saisonales Gemüsecassoulet mit Kartoffel-Wirsing-Püree
- Kartoffel-Sauerkraut-Taler auf Zucchini-Waldpilz-Ragout
- Tofu-Tikka-Masala mit Joghurt-Gewürz-Kartoffeln
- Burritos mit Quinoa-Spinat-Füllung und Guacamole



Datengrundlage

Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J et al. (2013): Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2
Yokoyama Y, Nishimura K, Barnard ND et al. (2014): Vegetarian diets and blood pressure: a meta-analysis
Barnard ND, Cohen J, Jenkins et al. (2009): A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes



GESUNDHEITLICHE VORTEILE einer pflanzenbasierten Ernährung

Präventive Aspekte

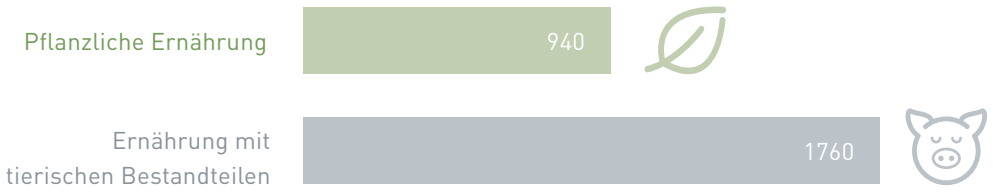
Langzeitstudien haben wertvolle Erkenntnisse dazu geliefert, wie sich eine pflanzenbasierte Ernährung im Vergleich zu einer Ernährungsweise mit einem hohen Anteil tierischer Lebensmittel auf die Gesundheit auswirkt. Demnach weisen Menschen, die mehr Pflanzliches verzehren, ein deutlich günstigeres Lipidprofil (niedriges Gesamt- und LDL-Cholesterol) auf und haben somit ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem kann bei fettarmer, pflanzlicher Kost der Body-Mass-Index (BMI) sinken und auch die Blutdruckwerte sind durchschnittlich geringer als bei Mischköstlern.

> Damit weisen Menschen, die sich pflanzlich ernähren, ein verringertes Risiko für zahlreiche ernährungsassoziierte Erkrankungen auf. Darunter fallen Adipositas, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bestimmte Krebsarten (beispielsweise Dickdarmkrebs).

Therapeutische Aspekte

Medizinischen Interventionsstudien zufolge kann eine Körpergewichtsreduktion sowie eine Verbesserung der Blutzuckerkontrolle durch eine Umstellung auf eine fettarme, pflanzliche Ernährungsweise erreicht werden. Damit bietet die pflanzliche Kost ein größeres therapeutisches Potenzial als Vergleichsdiäten.

CO_2-Verbrauch verschiedener Ernährungsweisen (in kg*)



*Durchschnittswerte inkl. Äquivalente pro Jahr

Datengrundlage
BMU (2016): Konsum und Ernährung
Herrero, M., B. Henderson, P. Havlík et al. (2016): Greenhouse gas mitigation potentials in the livestock sector

ÖKOLOGISCHE VORTEILE einer pflanzenbasierten Ernährung

Der ökologische Fußabdruck unserer Ernährung

Die Ernährung hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Gesundheit, sondern auch auf unseren Planeten. Für die Produktion von Lebensmitteln wird eine Vielzahl an natürlichen Ressourcen (z. B. Waldflächen, Wasser, Ackerboden) verbraucht. Etwa ein Drittel aller vom Menschen verursachten Emissionen sind auf das globale Ernährungssystem zurückzuführen.

Die Herstellung tierischer Produkte ist dabei für einen immensen Anteil der CO_2-Emissionen im Ernährungssektor verantwortlich – während pflanzliche Nahrungsmittel, wie Getreide, Obst und Gemüse, einen wesentlich geringeren ökologischen Fußabdruck hinterlassen. Werden tierische Bestandteile durch pflanzliche Alternativen ersetzt, verringert dies die Emissionen erheblich. Eine pflanzenbasierte, saisonal und regional ausgerichtete Ernährung wirkt sich nachweislich positiv auf Klima und Welt aus.

Für diese Produktlinie haben wir von Klüh Catering unsere jahrelange Erfahrung mit der Expertise von ProVeg, den Spezialisten für pflanzliche Ernährung, zusammengeführt. Herausgekommen ist eine Rezeptauswahl, die nicht nur den Herausforderungen an die Versorgung öffentlicher Einrichtungen gerecht wird, sondern zudem zeitgemäß den Wandel zu einer bewussteren, pflanzenbetonten Ernährung aufgreift. Wir wünschen guten Appetit!

www.proveg.com www.klueh.de

proveg international

klüh CATERING